



Det er forår igen

Fuglene synger og vi mærker solens stråler varme. Dagene bliver lysere, og vi mærker længslen efter sol, lys og varme, masser af sundhed, der skal styrke vore kroppe og lysne vore sind. I Højskolesangbogen læser jeg fra Benny Andersens "Oven visse vande" sangen:

*Det er forår, alting klippes ned.
Der beskæres i buskadser og budgetter.
Slut med fordums fede ødselhed.
Vi begynder at træne til skeletter.
Jeg bliver fem år ældre
ved hvert indgreb i min pung,
Men når solen skinner,
blir jeg ung!*

I de senere år har vi taget en tur til varmere himmelstrøg, når vinteren tog sig magt for selv at få kræfter til resten af vinteren, få lidt farve i ansigterne og se nye lande og anden natur. Det har været meget berigende både for krop og sind, men det har også givet anledning til megen eftertanke.

Tænk at bo i et land, hvor vi har rent vand og kan drikke vandet fra hanen hver dag! Tænk at kunne gå på fortovet og regne med, at der ikke er huller eller fælder, som vi uden egen skyld falder i og brækker arme og ben, og at der lys om aftenen. Det giver også overraskelser, når en mor eller far ikke kan købe bleer til sit barn, fordi der ingen er at købe indenfor 30 km's omkreds af den helt klare? Grund, at "systemet" ikke har trykket på den knap, hvor der står: "bestil". Eller børnene kigger underligt på en og siger: shampoo, sko eller t-shirt.

Selv lever vi i et land, hvor vi er mestre i at brokke os over småting i stedet for at glæde os over alle de muligheder, vi har i dagligdagen. Vi klager over skatten, men nyder, at den er med til at give os og de andre ældre (ja sådan går det jo helt af sig selv) mulighed for en god hverdag, gratis lægebesøg, hjælp til medicin og fri skolegang. Vi har ikke smog i vore byer, men masser af grønt omkring os, og grønt er iflg. den gamle digter godt for øjnene.



Det skinner eller rettere stråler også igennem på vores fælles stolthed, Hospice Sydvestjylland, hvor der altid er rent og smukt, værelserne er tilpas store, hjælpsomheden er i top og den medmenneskelige varme er til at føle i alle henseender. Det gælder både hos personalet og hos de mange, der gør en stor, frivillig og betydningsfuld indsats for vore kære både til daglig derhjemme, men ikke mindre, når livet lakker mod enden, tiden bliver kortere, og det kan mærkes.

Fra Salmebogen henter jeg forårsord og billeder fra en af Brorsons store salmer: Her vil ties, her vil bies:

*Trange tider langsomt skrider,
langsomt skrider, det har den art.
Dagene længes, vinteren strænges,
vinteren strænges, og det er svart.
Trange tider langsomt skrider,
langsomt skrider, det har den art.*

*Eja, søde førstegrøde,
førstegrøde af bliden vår!
Lad det nu fryse, lad mig nu gyse,
lad mig nu gyse, det snart forgår.
Eja! søde førstegrøde,
førstegrøde af bliden vår.*

Jo foråret kommer, og vi er taknemlige for hver en dag, lyset skinner på os. Lad os hjælpe, støtte og værne hinanden, så andre også mærker lyset fra det høje, og siger tak til.

Frede Dalum

Generalforsamling

I henhold til vedtægterne indkaldes der til den årlige generalforsamling i Støtteforeningen Hospice Sydvestjylland tirsdag, den 26. april 2016 efter foredraget med Rita Nielsen.

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning v/ formand Preben Rudiengaard
3. Forelæggelse af revideret årsregnskab til godkendelse
4. Behandling af indkomne forslag
5. Forslag til budget, herunder fastsættelse af kontingent
6. Valg af medlemmer til bestyrelsen.
Kurt Øland (villig til genvalg)
Marianne Struck Pedersen (villig til genvalg)
Christian Bendixen (villig til genvalg)
7. Valg af suppleant til bestyrelsen.
Lis Røy (villig til genvalg)
8. Valg af revisor og eventuel en suppleant for samme
9. Eventuelt.

På bestyrelsens vegne *Preben Rudiengaard, formand*



Gæstetaler den 26. april - tidligere hospicesygeplejerske Rita Nielsen

Tidligere hospicesygeplejerske Rita Nielsen har arbejdet med døden i næsten to årtier. Det har kostet tårer, givet glæder og skabt store erkendelser. Siden hun i 1996 blev ansat ved Sankt Lukas Stiftelsens Hospice som sygeplejerske, har hun beskæftiget sig med døden. I 2007 fik hun arbejde som klinisk sygeplejespecialist på Diakonissestiftelsens Hospice, og sideløbende med alle disse år med døden som arbejdsgiver har hun undervist sundhedspersonale, holdt foredrag og skrevet flere bøger om afslutningen på livet.

Ingen samtaler er ens eller mere værd i den afsluttende fase af livet, men særligt samtalerne med Jacob Harder for nogle år siden gjorde et udsletteligt indtryk på Rita Nielsen.

Jacob Harder var i begyndelsen af 30'erne, havde styr på karrieren og var far til en lille dreng, da han fik besked om, at han havde kræft, og at han ville dø af sygdommen.

Den unge mand var naturligvis hårdt ramt af visheden om sin alt for tidlige afsked med livet, men han magtede alligevel at føre dybe og for Rita Nielsen berigende samtaler om tilværelsen.

Han fandt tilmed overskud til at se livet som en gave i denne for ham urimeligt svære tid. Han fandt langsomt ud af, hvem han selv var, og fandt også en accept og en forståelse for det guddommelige.



Samtalerne med Jacob Harder blev til bogen "Venteværelset", der udkom i 2010.

At tale med Jacob og de mange andre døende på hospice har imidlertid også sat et andet mindre fysisk, men stadig væsentligt mærke i Rita Nielsen. Hun siger selv, at de døende har optrådt som hendes livs læremestre.

"Det handler om at vende livet om og bruge døden i livet. Jeg har jo lært at leve livet af de døende. Jeg har lært,

hvad der betyder noget. Et menneske, der er på vej mod døden, kan være meget opmærksom på, at det for eksempel er sidste gang, bogen springer ud, og at det er sidste gang, han ser sin moster. Jacob brugte det billede, at han sad i dødens venteværelse, og for første gang i mange år oplevede han, at der ikke blev stillet krav til ham. Han fik lov til at reflektere over livet, som det er ned i den mindste detalje. Så jeg prøver at reflektere over det at være levende."

Rita Nielsen bruger det helt konkret, når hun står i kø i Netto.

"I stedet for at stresse over, hvilken af de to køer jeg skal vælge for at komme hurtigst ud derfra, tager jeg den længste, og så nyder jeg oplevelsen. Jeg snakker med dem bagved, og jeg snakker med kassedamen. Det gør livet bedre. Den tilstedeværelse i livet har jeg lært af de døende, og den har jeg forsøgt at overføre til mit eget liv. For livet er en fest, vi er inviteret, og vi skal tage med til den," siger Rita Nielsen med et smil, der varmer hendes ansigt op.



Musikterapi på Hospice

- musikken giver lindring i nærvær med døden

Vi er så vant til at begå os med ord. Mange af de patienter, jeg møder på Hospice, oplever, at når de bliver ramt af alvorlig sygdom, så står ordene i dem nærmest i kø for at fortælle deres historie om, hvordan de har det. For det hjælper at tale om det - "Det lindrer", siger de.

Andre oplever, hvordan ordene for en stund nærmest slipper op. De synes ikke, de kender de ord, der dækkende kan beskrive, hvordan de har det. Og måske har de ikke lyst til at sige ordene højt, fordi lyden af dem er med til at gøre det hele så virkeligt. Så de bliver stille, og de synes ikke der er så meget at sige. For dem kan det være en lindring ikke at skulle tale om, hvordan de har det, - ja, måske ligefrem en befrielse. Den egentlige lindring, den der bevæger dem og favner dem i deres proces, den udebliver måske lidt i denne sammenhæng. Så hvad kan være reel lindring for dem? - Hvad kan nå dem, mens de er stille, - mens de har "hovedet inde i busken"

Musik har en evne til at række ud efter os og møde os i det stille rum.

Jeg vil i det følgende dele mine erfaringer af hvordan musik og musikterapi kan give mening i denne sammenhæng og være en væsentlig medspiller i henhold til at give lindring i nærvær med døden.

At leve med alvorlig sygdom er en tilstand, der berører os dybt på et følelsesmæssigt plan. Her er en grad af sårbarhed til stede, der kan være vanskelig at forklare med ord. I musikterapien bliver det synligt, at ord ikke altid nødvendige for at opnå en forståelse for hinanden og for at opnå lindring. Ofte er det tilstrækkeligt at være sammen om en "stemning" og udvise nærvær overfor hinanden. Et eksempel på en sådan stemning kan være den, der opstår, når jeg spiller musik for patienterne i musikterapi. For når vi lytter til musik, finder vi et rum, hvor der er plads til at være i en følelsesmæssig tilstand, uden at skulle forklare den med ord.

Musikken har en evne til at favne os og kan bevæge det, der rører sig i os. Og præsenteret under de rigtige omstændigheder, kan musikken hjælpe os til at lytte indad, så vi falder en smule til ro og for en stund kan mærke



Annette Majlund, musikterapeut

sjælens og kroppens behov. Musikken stiller ingen krav, den sætter til gengæld tankerne fri, så der bliver plads til at være med de håb, overvejelser og ønsker, der er i spil hos den der lytter. Som musikterapeut erfarer jeg, at jeg igennem min præsentation af musik, er i stand til at tilbyde patienterne en form for nærvær, hvor vi er sammen om det, der er svært, alt imens vi bevarer den enkeltes integritet og værdighed. Uden brug af ord.

I nærhed med døden evner musikken at skabe en positiv forbindelse mellem patienten og det der venter i nær fremtid. En forbindelse til usikkerheden, frygten, angsten og mødet med det vi endnu ikke ved hvad er - med døden. Når det sker, efterlader oplevelsen heraf en øget grad af tryghed, mod og ro i patienten - altså væsentlige ressourcer, som patienten henter i musikken, og som giver en enorm lindring i denne vanskelige proces.

Jeg sidder ofte sammen med patienter og bliver vidne til, hvordan musikken kan have denne lindrende effekt. Ofte forbliver det en ordløs stemning der er mellem os, - dels forårsaget af, at patienten ikke kan finde ord for at beskrive den oplevelse han har haft; og dels forårsaget af, at patientens tilstand er dårlig og der ikke er kræfter til at sige noget. Så sidder vi og deler en stemning, der vibrerer af disse oplevelser. Heldigvis sker det også, at der bliver sat ord på oplevelserne. Det er især vigtigt for mig, fordi det hjælper mig til at forstå, hvad det er jeg sætter

i gang. Det giver også mulighed for at få konkret indsigt i, hvad disse musikalske oplevelser gør for patienterne. For fakta er, at selvom vi langt hen ad vejen kan forstå hvad musikken fysiologisk gør ved os som mennesker; forstå hvordan vores åndedræt kan påvirkes af musik med et roligt tempo og lignende, så forstår vi ikke altid de oplevelser vi får adgang til i nærvær med musikken, - og alligevel forstår vi. For inderst inde ved vi godt, hvilken læring det er, vi står overfor, når vi møder os selv der. Og måden vi bliver præsenteret for det via musikken, gør, at vi kan tage det til os og være sammen med det, i stedet for at blive bange for det og bekæmpe det.

En tidligere patient har udtalt sig om netop de ressourcer han hentede i musikken. Han var ikke i tvivl om, at oplevelsen som her er beskrevet havde en væsentlig betydning for det han stod overfor at skulle gennemleve. Det var som om, at én af brikkerne i hans livs puslespil faldt på plads.

"Det er forunderligt, hvordan musikken kan være så blid. Når jeg lytter til din musik, så tænker jeg på, hvad det er jeg skal kæmpe med, når det bliver til allersidst. Den sidste kamp. Og tænk, at det er noget så fint og blidt, jeg skal bruge til at kæmpe med. Det er så voldsomme kontraster, døden og denne blide musik, så modsatrettede energier, men det er helt tydeligt, at det er her, i musikken at jeg finder ressourcerne til at kæmpe den kamp. Og jeg ved, at musikken er med mig hele vejen. Det er så rart at tænke på. Jeg ved, det er der, når det bliver tid. Tænk, at noget der er så voldsomt at skulle forestille sig, i samvær med musikken bliver smukt og fint at tænke på. Det kan jeg have svært ved at forstå, men det er sådan det er..."

At være musikterapeut på Hospice kan sammenlignes med at være jordemoder - i den anden ende af livet. Det handler for mig om gennem musik og kommunikation, at kunne forberede og ledsage i den proces, det enkelte menneske gennemlever; at kunne støtte, berolige og lindre; og at skabe oplevelsen af kontakt helt til det sidste.

At hjælpe ind i døden, når livet ebber ud.

Annette Majlund, musikterapeut

Foto – bibliotek og Blå time for pårørende

Hvad er vi - også - optaget af på Hospice Sydvestjylland

Foto – bibliotek:

I forbindelse med ombygningen sidste år var vi meget optagede af at inddrage designprincipperne for den Lindrende Arkitektur, idet arkitekturen og hospicefilosofien i samarbejde kan bidrage til lindring og livskvalitet for patienter og pårørende. De 5 overordnede designprincipper er:

- Funktionalitet (f.eks. det skal være let at finde rundt på hospice)
- Stemning (f.eks. at vi tillstræber at skabe en tryk, rolig og værdig stemning),
- Privatliv (f.eks. har vi enestuer der sikre ro og tid til omsorg),
- Lyd/ Lys/ Luft (f.eks. indeklimaet skal være godt, dette har vi gode airconditions for at sikre) samt
- Natur.

Designprincippet Natur, omfatter betydningen af alt lige fra at opholde sig i en have, til planter på hospice og til billeder af natur i opholdsarealer på stuerne. Vi har på hospice en dejlig have og en stor terrasse i hele husets længde, som patienter, pårørende og personale i flere evalueringer fremhæver gør dem i bedre humør og mere afslappede. Udsyn til haven fremhæver patienter og pårørende ligeledes som havende en beroligende effekt, og da billeder af natur ligeledes har en beroligende effekt, har vi her på hospice som et nyt tiltag, etableret et fotobibliotek.



Fotobiblioteket er blevet til på baggrund af et samarbejde med Ribe Fotoklub og hospice, hvor vi på hospice har valgt billeder ud, der er taget af medlemmer af foto-klubben, specielt fra det Syd- og Sønderjyske, billeder som patienter nu kan vælge at få hængt op på deres stue.

Billederne af natur er et supplement til udsyn og ophold i natur i udearealerne og de nye billeder af natur håber vi kan fungere som stemningsskabende elementer på stuerne.

Blå-time for pårørende

Blå-time er et tilbud til pårørende på hospice og finder sted hver 14. dag. Der lægges indbydelser på alle patientstuer ca. 3-4 dage inden, så de pårørende har mulighed for at planlægge deres tid.

Formålet med Blå Time er at sætte fokus på de pårørende, at anerkende deres indsats og give dem rum til at tale om, hvad der fylder for dem. Endvidere lægger formen op til, at de pårørende kan få kontakt til andre pårørende på hospice som står i en lignende svær situation.

Anne Berleme og undertegnede deltager i mødet af en times varighed, hvor rammen er uformel og rolig, og hvor vi forholder os lyttende samt sørger for alle kommer til orde. Der skal ikke findes løsninger og gives gode råd.

*Ragnhild Rabjerg
hospicechef*



Støtteforeningens nyhedsbrev

Nyhedsbrevet udgives af
Støtteforeningen for
Hospice Sydvestjylland,
Kirkegade 70, 6700 Esbjerg.

Nyhedsbrevet udsendes 2-4 gange årligt.

Redaktion: Frede Dalum
Michaela Lydixsen
Tom Thorup
Marianne S. Pedersen